



AVISO NO GIRES LA HOJA,  
GIRA LA CABEZA. LEE ESTO  
DOBLANDO EL CUELLO 90°

**Y, ahora, con la cabeza torcida, incómodo, piensa un poco: ¿cuántas veces al día maltratas tu cuello, tu espalda, tus cervicales, tus lumbares...?**

El **85%** de la población sufre a lo largo de su vida algún tipo de dolor lumbar. El **25%** de los accidentes de trabajo se debe a patologías de espalda. El **10%** de las patologías por una mala postura en el trabajo se convierte en dolencias crónicas.

## MAL



## BIEN



# Trabajar sin dolor también depende de ti.

EN MUTUA NAVARRA CREEMOS QUE TÚ ERES TU MEJOR MUTUA.

## La Escuela Higiénico Postural te ayuda a prevenir, paliar o curar el dolor derivado de las malas posturas en el trabajo.

<b>DÓNDE</b>	Instalaciones de Mutua Navarra en Landaben (Pamplona), Estella y Tudela.
<b>METODOLOGÍA</b>	Grupos de 15 pacientes supervisados por un fisioterapeuta. Explicación teórica con apoyo audiovisual sobre anatomía, fisiología e higiene postural. Sesión práctica de realización de ejercicios recomendados. Dos sesiones adicionales de seguimiento.
<b>MODALIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Curso de Escuela de Espalda.</li><li>• Curso de Sobrecarga de Miembros Superiores.</li></ul>
<b>HORARIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Primera charla Escuela de Espalda: primer miércoles de cada mes, de 9 a 12h, o tercer miércoles, de 17 a 20h.</li><li>• Primera charla Sobrecarga Extremidades Superiores: primer miércoles de cada mes, de 18 a 19h, o tercer miércoles, de 9 a 10h.</li></ul>
<b>CITACIÓN</b>	Las empresas interesadas pueden solicitar cita para sus trabajadores en el teléfono 948 194 400. Preguntar por el Servicio de Administración del Dispensario Médico.

